DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO
„SOKÓŁ"

Rok III. Nr. 2.

MIĘDZYNARODOWE ZAWODY i POKAZY GIMNASTYCZNE na IGRZYSKACH OLIMPIJSKICH w AMSTERDAMIE w 1928 ROKU.

Dział gimnastyczny na IX igrzyskach olimpijskich obejmować będzie zawody i pokazy gimnastyczne kobiet i mężczyzn.

Komitet olimpijski ogłosił następujące przepisy i wskazówki, którym podporządkować się muszą wszystkie związki, zgłaszające się na igrzyska olimpijskie:

Zjednoczone związki gimnastyczne, które chcą uczestniczyć w IX igrzyskach olimpijskich 1928 r. w Amsterdamie, nadeślą zgłoszenia do Prezydjum Związku holenderskich towarzystw gimnastycznych.

W zgłoszeniu ma być załączone przyrzeczenie, za pomocą którego związek formalnie zobowiązuje się, że podda się przepisom, decyzjom sędziów i ogłoszonemu regulaminowi.

Zawodnicy nie mogą być zawodowcami, t. zn. nie mogą publicznie występować za opłatą lub uczestniczyć w zawodach, które są nagradzane pieniężnie. Nauczyciele lub przodownicy wynagradzani, nie podlegają tym przepisom.

Każdy zastęp zawodników prowadzi dowódca przez cały czas zawodów. Prawa jego ograniczają się tylko do przyprowadzenia zastępu przed grono sędziów i od przyrządu do przyrządu. Może on pokazać ćwiczenia wolne w jedną stronę i wydawać do nich rozkazy.

Przed rozpoczęciem zawodów dowódca powinien się przekonać, czy przyrządy są w należytym porządku, a w czasie ćwiczeń ma znajdować się blisko przyrządu, by w razie potrzeby, ochronić zawodnika, lecz nie wolno mu pomagać przy ćwiczeniach. Imię i nazwisko dowódcy ma być umieszczone w spisie zawodników (kobiet lub mężczyzn), tworzących zastęp. Będzie on pośrednikiem między sędziami a zawodnikami.

Wykaz zawodników będzie zestawiony ostatecznie przez grono sędziów i dowódcę zastępu na godzinę przed rozpoczęciem zawodów.

Zawodnicy winni się oddać w pierwszym rzędzie ćwiczeniom w międzynarodowych zawodach; w innych zawodach mogą uczestniczyć dopiero wtedy, gdy wszystkie obowiązki, wypływające z zawodów międzynarodowych, wypełnią.

GRONO SĘDZIÓW.

Każdy związek, biorący udział w zawodach, przyśle dwóch — trzech swoich sędziów (jeżeli będą zgłoszone oddziały kobiet — dozwala się wysłać sędziów w ilości podwójnej). Współudział sędziów musi być pod każdym względem bez zarzutu. Bezstronność i sprawiedliwość sędziów musi być przez odnośne związki zaręczona.

Każdy z sędziów musi się uroczyście zobowiązać, że oceniać będzie wyłącznie wykonanie ćwiczeń gimnastycznych, bez względu na jednostki i narodowość.

Aby można było osiągnąć jednolity stopień w ocenie ćwiczeń, będą opracowane oddzielne instrukcje dla sędziów, pozatem grona sędziowskie będą zwołane przed rozpoczęciem zawodów na specjalne pokazy, celem ustalenia sposobu oceny. Imię i nazwisko sędziego, jak również jego adres, muszą być podane przynajmniej na miesiąc przed zawodami.

Sędziowie nie mogą rościć sobie żadnych praw do jakiegokolwiek wynagrodzenia za przyjazd i pobyt.

Przewodniczący holenderskiego związku zwoła zespół sędziów na wyznaczony dzień, godzinę i miejsce. W skład grona sędziów wchodzi również przewodniczący międzynarodowego związku. Sędziowie wybiorą z pośród siebie przewodniczącego i zastępcę oraz tylu sekretarzy, ilu okaże się potrzeba, jak również technicznego kierownika, który wyznaczy i podzieli pracę. Przewodniczący związku międzynarodowego, przewodniczący i zastępca grona sędziów, oraz kierownik techniczny tworzą odwoławczy wydział na wypadek zgłaszanych zażaleń.

PORZĄDEK ZAWODÓW.

Godziny, w których zastępy wystąpią do zawodów i pokazów, zostaną wyznaczone, o kolejności rozstrzygnie losowanie. Każdy naród zobowiąże się, że będzie w Amsterdamie na dzień przed rozpoczęciem zawodów. Kto przybędzie później, bez uzasadnionej przyczyny, nie będzie dopuszczony do zawodów lub pokazów. Poszczególni zawodnicy, jak również całe zespoły są moralnie zobowiązane do nienagannego zachowywania się na boisku.

Zastępy wejdą na boisko i odejdą w całości.

Sędzia poświęca się wyłącznie zawodom i nie może przyjmować czynności, którąby go mogła odwołać z boiska, a tem samem naruszyć prawidłowy bieg zawodów.

Zawody i pokazy gimnastyczne będą trwały przynajmniej dwa i pół dnia.

POSTANOWIENIA.

Zawodnik, który opuściwszy swój zastęp bez zezwolenia sędziego, nie będzie do dalszych zawodów dopuszczony. W czasie trwania zawodów nie dozwala się zamieniać jednego zawodnika przez drugiego.

Zawodnicy muszą podlegać wskazówkom sędziów. Każde zasłabnięcie lub nieszczęśliwy wypadek powinien być natychmiast zgłoszony przez dowódcę zastępu i sprawdzony przez lekarza, pełniącego służbę. W razie zasłabnięcia zawodnika, może on (ona) lub cały zastęp przerwać ćwiczenia najwyżej na 20 min. Jeżeli po upływie tego czasu okaże się, że zawodnik niezdolny jest do dalszych zawodów, przystępuje zastęp do ćwiczeń, a chory zawodnik zostanie wydzielony z zastępu.

Wszelkie zażalenia, dotyczące udziału zawodników, muszą być zgłoszone na początku zawodów lub wtedy, gdy zaszedł wypadek.

Strój ćwiczebny, jak również odznaki winni mieć wszyscy zawodnicy danego zastępu jednakowe.

Boisko, przeznaczone na międzynarodowe zawody i pokazy gimnastyczne, będzie oddzielone i dostępne tylko członkom grona sędziowskiego, zawodnikom i dowódcom zastępów.

ĆWICZENIA ZAWODNICZE.

A. *Zawody mężczyzn* składają się z zawodów zastępów narodów i jednostek:

1. Ćwiczenia wspólne.

Każdy naród przeprowadzi ćwiczenia wspólne w czasie od 10—12 min. Każdy naród ma całkowitą swobodę w wyborze i układzie ćwiczeń wspólnych, muszą one jednakże obejmować chody i zmiany tychże, a ćwiczenia wolne winny być ułożone podług systemu danego narodu.

2. Ćwiczenia na przyrządach.

Ćwiczenia na przyrządach składają się z jednego obowiązkowego i jednego dowolnego ćwiczenia na drążku, poręczach, koniu wszerz z łękami i kółkach. Ćwiczenia dowolne winien mieć każdy zawodnik inne.

3. Skoki.

a) Skok obowiązkowy przez konia wszerz z łękami, odbicie z mostku 10 cm. wysokiego.

b) Skok dowolny przez konia wzdłuż bez łęk, odbicie z mostku sprężynowego.

c) Skok o tyce ponad poprzeczką; największa wysokość 265 m.

Zastęp, wysłany przez dane państwo, winien się składać z 7 — 8 zawodników, z których wszyscy uczestniczą w zawodach. W ostatecznem obliczeniu weźmie się pod uwagę wyniki sześciu najlepszych zawodników. Pozostali dwaj nie będą brani w rachubę.

Zastępcy wezmą udział we wszystkich ćwiczeniach i współzawodniczą o nagrody jednostek.

OCENA.

1. Ćwiczenia wspólne.

Pięciu sędziów, o ile możności z różnych narodowości, wydadzą wspólną ocenę najwyżej 50 punktów, pomnożone przez 6 = 300.

Rozdzielenie oceny następujące:

1. Wyćwiczenie jednostek: 2 sędziów po 20 p., z których przeciętna	20
2. Układ i trudność: 2 sędziów po 20 p. — przeciętna	20
3. Wspólne wykonanie	10
Razem	50
Pomnożone przez 6 =	300

Czas trwania ćwiczeń najmniej 10 min., a najdłużej 12 min. W razie krótszego lub dłuższego trwania ćwiczeń, aniżeli przewiduje wyznaczony czas, obniży się ocenę całego wyniku o 10 punktów.

2. Ćwiczenia na przyrządach.

Każde ćwiczenie oceniać będzie trzech sędziów, z których każdy da najwyżej 10 punktów, tak, że za każde ćwiczenie otrzymać można 30 punktów.

3. Skoki.

Każdy skok oceniać będzie trzech sędziów, z których każdy da najwyżej 5 punktów, tak, że za każdy skok można otrzymać 15 punktów.

Ocena skoków o tyce.

2,40 m. wysoki, zależnie od wykonania = 2 — 5 p.
2,45 m. „ „ „ „ = 3 — 6 „

2,50 m.	„	„	„	„	= 4 — 7 „
2,50 m.	„	„	„	„	= 5 — 8 „
2,50 m.	„	„	„	„	= 6 — 9 „
2,50 m.	„	„	„	„	= 7 —10 „

Każdy zawodnik ma prawo do dwóch skoków, których wysokość sam oznaczy. Wysokość drugiego skoku nie może być niższa od wysokości pierwszego.

Ocenia się najwyższy skok.

W zawodach męskich będą punkty obliczone bez rozważania sędziów i podane do wiadomości w czasie i miejscu, które zostanie oznajmione.

Ocena zawodów narodów.

1. Ćwiczenia wolne:
   5 sędziów, ogółem 50 p. × 6 = ... 300 p.
2. Ćwiczenia na przyrządach:
   3 sędziów, 10 p. × 8 przyrz. × 6 zawodn. = . . 1440 p.
3. Skoki:
   3 sędziów × 5 p. × 3 skoki × 6 zawodn. = . . 270 p.

Razem 2010 p.

W zawodach narodów wydane będą po jednej pierwszej, drugiej i trzeciej nagrodzie, które otrzymają narody, osiągnąwszy odpowiednio największą ilość punktów.

Ocena zawodów jednostek.

1. Ćwiczenia na przyrządach:
   3 sędziów × 10 p. × 8 ćwiczeń = ... 240 p.
2. Skoki: 3 sędziów × 5 p. × 3 skoki = ... 45 p.

Razem 285 p.

Wyznaczone trzy nagrody, pierwszą, drugą i trzecią otrzymają jednostki, które na każdym przyrządzie (drążku, poręczach, koniu wszerz z łękami, kółkach i 3 skoki) otrzymają największą ilość punktów.

Każdemu zawodnikowi może być dozwolona poprawa obowiązkowego ćwiczenia lub skoku; lepsze wykonanie się oceni. Ćwiczenia wolne będą wykonane tylko raz i ocenione z wynikiem rozstrzygającym.

Przyrządy.

Każdy naród jest uprawniony używać w czasie zawodów swoich własnych przyrządów, które będą sprowadzone i ustawione na jego koszt i odpowiedzialność.

B. *Zawody kobiet.*

Każdy naród, biorący udział w zawodach, przybędzie z drużyną 16 — 18 ćwiczących.

Obowiązujące ćwiczenia:

a) 13 — 15 min. ćwiczenia wspólne, wolne lub z przyborami.
b) 13 — 15 min. ćwiczenia na przyrządach.
c) 9 — 10 min. skoki.
Razem 35 — 40 min.

Każdy naród ma zupełną swobodę w układzie ćwiczeń w wyborze przyrządów i ćwiczeń, jak również skoków. Przypinanie ozdób (kwiaty i t. p.) na strój lub na przybory jest wzbronione.

OCENA.

Każdy z tych trzech działów zawodów, będzie oceniany przez zespół sędziów najmniej z sześciu członków (o ile możności z różnych narodów), którzy będą oceniali, jak najprzychylniej podług otrzymanych wrażeń w kierunku gimnastycznym: każdy sędzia może dać najwięcej 20 punktów. Nazbyt długie spoczynki między ćwiczeniami jednego działu, jak również za długie lub za krótkie trwanie ćwiczeń, będą uwzględnione w obliczaniu.

Poszczególna ocena.

a) Ćwiczenia wspólne	(każdy sędzia) najwyżej	20 p.
b) Ćwiczenia na przyrządach	„ „ „	20 p.
c) Skoki	„ „ „	20 p.
	Ogółem każdy sędzia	60 p.

W zawodach drużynami wydane zostaną trzy nagrody: pierwsza, druga i trzecia tym drużynom, które uzyskają odpowiednio największą ilość punktów.

Nagród dla jednostek nie będzie.

POKAZY GIMNASTYCZNE
(poza zawodami).

Każdy naród może przeprowadzić z najmniej 16 ćwiczącymi (mężczyzn lub kobiet) pokaz ćwiczeń cielesnych, tak, jak się ćwiczy w jego kraju. Każdy kraj, biorący udział, ma zupełną swobodę układu ćwiczeń, licząc się z wyznaczonym czasem, najwyżej do 45 minut. Pokazy te będą przeprowadzone w najodpowiedniejszym czasie, w celu zainteresowania społeczeństwa.

Każda drużyna otrzyma honorowe odznaczenie, jako uznanie za swój udział.

OBOWIĄZKOWE ĆWICZENIA NA PRZYRZĄDACH.

Drążek.

Ze zwieszenia przodem nachwytem:

Wspieranie zamachem i przemach rozkroczny nazewnątrz ramion, nogi nie dotykają się drążka — spad wtył do zwieszenia pierwotnego przodem — wspieranie wychwytem do stania na rękach — kołowrót olbrzymi wtył — kołowrót olbrzymi wtył z przechwytem prawej przez lewą — w tylnym zamachu wspieranie z półobrotem w prawo i przechwytem lewą do podchwytu — kołowrót olbrzymi w przód — kołowrót olbrzymi w przód z przemachem kucznym do poziomki — kołowrót w przód (z poziomką) — odmach w przód do zwieszenia i wspieranie w tylnym zamachu z wykrętem i przechwytem do nachwytu — kołowrót wtył w podporze przodem — podmykiem wspieranie zamachem i zeskok odboczny w lewo lub w prawo do postawy pobok—ramiona w przód, postawa zasadnicza, ramiona w dół.

Poręcze.

Z postawy tyłem do poręczy, dochwyt na końce żerdzi zewnątrz:

Wymyk do stania na rękach — w przednim zamachu o ramionach ugiętych półobrotu w lewo lub w prawo, spad do zwieszenia przewrotnego i wspieranie wychwytem do stania na rękach — spad do stania na barkach — przewrót w przód (o krzyżach wygiętych) w tylnym zamachu wspieranie, łącznie koło rozkroczne w przód — odmach do podporu na ramionach i przewrót wtył do stania na rękach — w przednim zamachu przerzut wtył do podporu na ramionach — w przednim zamachu wspieranie i przemach odwrotny w prawo z ćwierćobrotem w lewo i przechwytem do nachwytu na prawej żerdzi, łącznie spad do zwieszenia z poziomką — wspieranie ciągiem równoręcz do podporu — przechwyt lewą do podchwytu i unoszeniem tułowia stanie na rękach na jednej żerdzi — przechwyt prawą na drugą żerdź z ćwierć obrotem w lewo do stania na rękach poprzek — przerzut w prawo w bok do postawy poprzek, lewe ramię w bok, postawa zasadnicza, ramiona w dół.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem:

Wydźwig (krzyże wygięte) do podporu — poziomka —

wagą stanie na rękach — opust do wagi w podporze przodem — opust do wagi w zwieszeniu tyłem — o krzyżach wygiętych zwieszeniem przerzutnem opust do wagi w zwieszeniu przodem — zamachem wykręt w przód — zamach — wymyk do stania na rękach — nogi oprzeć o sznury i opust rozpięciem, nogi obsuwają się po sznurach, do zwieszenia przerzutnego (nogi złączyć) — zwieszenie przewrotne — zamachem wykręt w przód i przemach rozkroczny w przód do podstawy na ziemi, ramiona w bok, postawa zasadnicza, ramiona w dół.

Koń wszerz z łękami.
(Wysokość konia 120 cm.).

Z postawy pobok, lewa ręka na tylnym łęku, prawa na grzbiecie:

Przemach zawrotny w prawo z ćwierćobrotem w lewo na lewej ręce do podporu przodem na łękach — koło odboczne w prawo i przemach odboczny w prawo — przemach zawrotny prawą — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczny lewą w przód — przemach zawrotny lewą — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w przód — koło odboczne w lewo wtył — przemach zawrotny prawą — wymach odboczny w prawo — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą wtył — koło odboczne w lewo z przechwytem naprzemianręcz lewą na grzbiet, prawą na tylny łęk — koło odboczne w lewo z półobrotem w prawo na prawej ręce do podporu tyłem na łękach — odwrotka w prawo wtył do postawy bokiem do konia, lewa ręka na przednim łęku, prawe ramię w bok, postawa zasadnicza, ramiona w dół.

SKOKI.

1. Koń wszerz z łękami.

Wysokość 130 cm. od ziemi do grzbietu łęk. Mostek twardy 10 cm. wysoki, oddalony na 1 m. od konia.

Z rozbiegu dochwyt za łęki, wyskok o krzyżach wygiętych do stania na rękach, łącznie ćwierćobrotu w lewo z przechwytem prawej na przedni łęk i puszczeniem lewej ręki, przerzut w prawo w bok do postawy na ziemi, lewe ramię w bok, postawa zasadnicza ramiona w dół.

2. Koń wzdłuż bez łęk.

Przeskok dowolny przez konia wzdłuż, dochwyt jedno lub oburącz, odbiciem od odskoczni sprężynowej; wysokość konia od mostku 140 cm.

Mostek sprężynowy 2 m. długi i 60 — 70 cm. szeroki.

Część górna spoczywa na poprzecznym drążku drewnianym 350 cm. długim lub na sprężynach, część niższa opiera się o ziemię.

Zawodnicy będą mieli do wyboru 1 mostek, oparty na poprzecznym drążku i 1 mostek sprężynowy.

3. S k o k o t y c e.

Poprzeczka na wysokości 240—265 cm. Skoki oceniać się będzie, zależnie od sposobu wykonania.

Wzorce lekcji gimnastycznej dla młodzieży.

WZORZEC 2.

ĆWICZENIA RZĘDOWE.

Krótkie powtórzenie ćwiczeń z wzorca 1.

Odliczanie:

Odliczanie do *dwóch, trzech* i t. d. odbywa się zawsze w postawie spoczynkowej na rozkaz:

Do dwóch — odlicz!

Do czterech — odlicz!

Na zapowiedź np. „*Do dwóch*“, przybierają chłopcy postawę zasadniczą, a na hasło: „*odlicz!*“—zwracają głowy w prawo. Pierwszy w tej chwili zwraca głowę w lewo i podaje głośno i wyraźnie liczbę „*raz*“, poczem zwraca głowę na wprost i przybiera postawę spoczynkową. Drugi, podobnie, jak pierwszy, zwraca głowę w lewo i podaje liczbę „*dwa*“, następny znów „raz“ i t. d.

Podskokiem w prawo — zwrot!

W dwójki — w przód!

Na rozkaz „*w dwójki w przód*“, chłopcy, którzy odliczyli „*dwa*“, występują lewą nogą w przód na lewo.

W rząd — wtył!

Rozejść się!

Baczność! Przedemną dwójkami — zbiórka!

Należy przestrzegać, aby dwójki ustawiały się na swoich miejscach.

Ze śpiewem, równy krok oddział — marsz!

ĆWICZENIA WSTĘPNE.

W kolumnie ćwiczebnej:

Pokażcie chłopcy, jak się piłeczki od ziemi odbijają.

Chłopcy podskakują na palcach i o nogach wyprostowanych. Po wykonaniu 10 — 12 podskoków, wydaje się rozkaz:

W rozkroku — stań!

Pokażcie chłopcy, jak się skrzydła u wiatraka obracają.

Chłopcy wykonują jednem ramieniem koła okrężne przed sobą, początkowo wolno, później prędzej. Wolna ręka może być oparta na biodrze.

Pokażcie chłopcy, jak konik nogą grzebie.

Chłopcy wykonują grzebanie nogą, unosząc nieco kolano i wyrzucając nogą w przód, poczem przenoszą wtył, uderzając równocześnie palcami stopy o ziemię.

Po 4 — 5 grzebnięciach silne tupnięcie, poczem grzebanie przeciwną nogą.

Pokażcie chłopcy, jak się piłkę rzuca.

Chłopcy naśladują rzuty piłką prawą i lewą ręką naprzemian.

Jeżeli lekcja odbywa się na boisku, to można chłopcom wręczyć piłki, które rzucają sobie wzajemnie.

W postawie rozkrocznej:

Pokażcie chłopcy, jak kowale kują.

Chłopcy wznoszą ramiona w górę, dłonie zwinięte w pięści i złączone, poczem na „*Raz*“, „*Dwa*“ i t. d., wykonują skłon w dół i wyprostowanie tułowia, udając kucie młotem, przyczem ramiona w czasie skłonu opuszczają w dół.

Skłon w dół można tak głęboko wykonać, że uderzy się swobodnie pięściami o ziemię.

Po 5 — 6 skłonach w dół, rozkaz: *Dość!*

Podskokiem na ziemi siad — Raz!

Pad na plecy, ramiona w bok — Dwa!

Wznoszenie ramion i opuszczanie, z uderzeniem dłońmi o ziemię — Ćwicz!

Po 8 — 10 uderzeniach, rozkaz: *Dość!*

Wznieś prawą nogę w przód — Raz!

Opuść — Dwa!

Wznieś lewą nogę w przód — Trzy!

Opuść — Cztery!

Wznieś obie nogi w przód — Raz!

Opuść — Dwa!

Powstań — Trzy!

Na palcach stań i przysiad podparty — Raz! Dwa!

Powstań — Trzy! Cztery!

Ramiona w bok — Raz!

Ramiona w dół — Dwa!

ĆWICZENIA WŁAŚCIWE.

Zwieszenia postawne przodem zastępami.

Przyrządy, jak np. drążek, poręcze, drabinę poziomą lub

łatę, należy ustawić tak, aby chłopcy mogli ćwiczyć conajmniej zastępami od 4 — 8 ćwiczących.

Początkowo należy wykonywać ćwiczenia postawne o zgiętym tułowiu.

1. *Chwyt — Raz!*
Na palcach stań i przysiad zwieszony — Dwa!
Powstań i postawa — Trzy!
Po powtórzeniu przysiadu zwieszonego 3 — 4 razy, zmiana.

2. *Chwyt — Raz!*
Na palcach stań — Dwa!
Szybkie przysiady i powstanie — ćwicz!
Po wykonaniu 4 — 6 przysiadów, rozkaz: *Dość! — Zmiana!*

3. *Chwyt — Raz!*
Na palcach stań i przysiad zwieszony — Dwa!
Wysuń nogi w przód — Trzy!
Przysiad zwieszony — Cztery!
Powstań i postawa — Pięć!

4. Jak 3.,tylko przy wysunięciu nóg w przód, wyprostowanie tułowia.

W kolumnie ćwiczebnej:
Pokażcie chłopcy, jak bocian czatuje.
Na lewej nodze — Raz!
Na prawej nodze — Dwa!
Tyłem do siebie stań — Raz!
Ramiona spleść — Dwa!
Siad — Trzy!
Powstań — Cztery!
W postawie rozkrocznej:
Pokażcie chłopcy, jak kosiarze koszą.

Chłopcy przenoszą ramiona w prawo, w bok i skręcają tułów, poczem silnym rzutem ramion i barków przenoszą ramiona łukiem dolnym na lewo, naśladując koszenie.

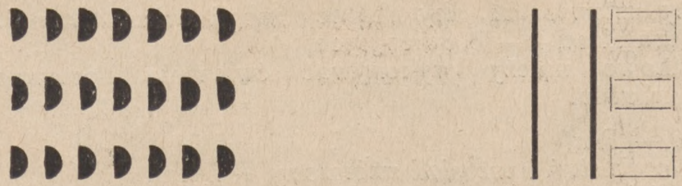
Dwójkami, chłopcy podają sobie ręce.
Pokażcie chłopcy, jak koniki biegną.

Chłopcy biegną kłusem, naśladując bieg koni.

Skok przez rów:

Do skoków ustawia się chłopców w 2 —4 oddziałach rzędami. Przed nimi kreśli się dwie równoległe linje w odległości 120 — 150 cm. od siebie. Przestrzeń pomiędzy linjami oznacza rów, przez który chłopcy mają przeskoczyć. Za drugą linją kładzie się maty.

Ustawienie chłopców i ułożenie mat, wskazuje poniższy rys.



Na dany znak wybiega pierwsza trójka lub czwórka i przeskakuje „rów“; na następny znak skacze druga trójka lub czwórka i t. d.

Po wykonaniu 5 — 6 skoków, wykonać 1 — 2 przewroty, t. zw. „koziołki“.

ĆWICZENIA KOŃCOWE.

W kolumnie ćwiczebnej:

Wymach ramion w bok i opuszczenie w dół z uderzeniem dłońmi o uda na *Raz! Dwa!* i t. d.

Po 6 — 8 uderzeniach, ramiona w bok.

Skłon w dół i chwyt za kostki nóg — Raz!

Tułów prostuj, ramiona w bok — Dwa!

Po 3 — 4 skłonach.

Przysiad podparty — Raz!

Powstań, ramiona w górę — Dwa!

Po 3 — 4 przysiadach — *Ramiona — w dół!*

Utworzenie dwurzędu i marsz ze śpiewem.

Fazanowicz.

Wzorzec lekcji gimnastycznej dla druhen.

Zbiórka, odliczenie i utworzenie kolumny dwójkowej.

Marsz ze śpiewem.

Rozstawienie kolumny ćwiczebnej.

ĆWICZENIA WSTĘPNE.

1. Wymach ramion przodem w górę; 2. ramiona w dół; 3. wprzód; 4. w dół. Znowu 1. w górę; 2. w dół; 3. w przód; 4. w dół (od 8 do 10 razy).

Z postawy zasadniczej 3 podskoki w miejscu na 1, 2, 3 na 4 podskokiem rozkrok, znów 3 podskoki w miejscu na 4 rozkrok (od 8 do 10 razy).

W leżeniu tyłem, przywierając plecami do podłogi, unoszenie głowy tak, aby zobaczyć palce własnych nóg. Unoszenie na 1 na 2 głowę opuść.

Siad, nogi wyciągnięte rozkrocznie, ręce oparte ztyłu o podłogę. 1. skłon tułowia w przód z jednoczesnym chwytem palcami rąk, za palce nóg (staramy się dostać nosem do podłogi). 2. wyprostowanie tułowia z jednoczesnem podniesieniem ramion wtył do oparcia o podłogę.

Postawa klęczna obunóż, chwyt bioder, szybkie skłony tułowia w prawo — w lewo, znów w prawo — w lewo.

Postawa z rękami na biodrach. 1. wspięcie (postawa na palcach), 6 półprzysiadów z jednego wspięcia.

ĆWICZENIA WŁAŚCIWE.

Ćwiczenia prostujące kręgosłup.

W leżeniu przodem, ramiona w bok, klaskanie w dłonie ponad głową, z jednoczesnem unoszeniem klatki piersiowej do góry (nogi przywarte do podłogi).

Bieg dookoła sali na sygnał, podskokiem przysiad, podparty na sygnał, znów bieg i znów przysiad podparty (od 4 — 6 razy).

ĆWICZENIA NA ŁACIE LUB DRĄŻKU.

Pochód na rękach w przód, w bok, wtył.

ĆWICZENIA RÓWNOWAŻNE.

Przejście równoważne po kładce z uginaniem nóg.

Kolumna ćwiczebna.

ĆWICZENIA TUŁOWIA.

W leżeniu tyłem unoszenie nóg prostych do pozycji pionowej i bardzo wolne ich opuszczanie. Unoszenie nóg prostych poza linję piona, usiłując dotknąć palcami nóg podłogi ponad głowę, powrót do pozycji leżącej.

Postawa rozkroczna, ramiona w górę.

1. skłon tułowia w dół, z dotknięciem palcami rąk palców lewej nogi; 2. tułów prostuj; 3. skłon, z dotknięciem palców prawej nogi; 4. tułów prostuj.

CHÓD I BIEG.

Równy krok ze zmianą tempa.

Kolumna dwójkowa, chwyt rąk, krzyżując przed sobą.

Cwał w przód na prawą, następnie na lewą nogę.

Marsz w bardzo wolnem tempie z oddechami.

ĆWICZENIA NAPRZEMIANSTRONNE TUŁOWIA.

Postawa rozkroczna, ręce przed pierś (skurcz poziomy), rzuty kolejne ramion wtył z jednoczesnym skrętem tułowia.

SKOKI.

Przeskok przez kozła. Wyskok klęczny na kozła.

ĆWICZENIA KOŃCOWE.

Marsz dookoła sali.

1. ramiona skurcz (skurcz pionowy); 2. ramiona rzuć w bok; 3. skurcz; 4. ramiona rzuć wtył; 5. skurcz.

Siad turecki: 1. rozkroczny wyrzut nóg w przód; 2. siad turecki.

Rozkroki kolejne ze stawaniem na palcach, ręce na biodrach.

Marsz ze śpiewem.

M. Szymańska.

Przysposobienie Wojskowe.

Jak stosować program P. W. w Gniazdach?

(Ciąg dalszy).

Każda zbiórka i ćwiczenia na niej przeprowadzone, winny być prowadzone sprężyście, a jednocześnie mieć za cel rozbudzenie zainteresowania ćwiczących. Dlatego więc, należy starać się o utrzymanie nastroju, że tak powiem, uroczystego, przy wykonywaniu jakiegoś ćwiczenia. Przytem, przy przerabianiu takiego ćwiczenia, winno się zapoznać ćwiczących z jego celem.

Zaznaczyć tu jeszcze muszę jedno, na co już został położony nacisk w programie p. w., iż musztrę nie należy traktować jako samą dla siebie i stale ją jedynie przerabiać, poświęcając jej umyślne godziny, lub też zawsze do niej nawracając, lecz, że należy ją stosować jako wstęp, jako ułatwienie sobie pracy późniejszej przez wyrabianie, dzięki niej, dyscypliny oddziału, karności poszczególnych ćwiczących i tem samem dążyć do wlania w ludzi ducha wysiłku zbiorowego, poczucia jedności, siły, oraz wspólnego czynu gromadnego, jak również i szlachetnej rywalizacji tak jednostkowej, zarówno jak i między poszczególnemi oddziałami.

Głównym celem w wojsku jest nie musztra formalna, a musztra bojowa, szkoła walki żołnierza. Dlatego więc cały nacisk, cały wysiłek skierować wyłącznie dla dokładnego zapoznania ludzi z tym przedmiotem, pamiętając, iż musztra formalna jest tylko środkiem, wiodącym do właściwego celu,

a którym jest szkolenie ludzi w umiejętności zachowania się w każdym momencie wojennym przez celowe wykorzystanie nauczanych wiadomości. Dążyć więc należy do wyrobienia samodzielności w jednostce i przygotowania jej do umiejętnego zastosowania warunków polowych do oczekujących ją zadań w razie, gdy zajdzie tego wyższa potrzeba.

Z tych to przyczyn na musztrę formalną wydzielać jedynie minimum koniecznego czasu, resztę zaś materjału przerabiać z ludźmi, wykorzystując ku temu różne sposobności, jak naprzykład: czas do wszelakich przygotowań, wolne godziny wskutek np. nieodbycia się wykładu itp., a przedewszystkiem ten czas, którym się dysponuje, gdy się idzie na wycieczkę, lub w czasie marszu na ćwiczenia, jak również i we wszystkich innych tym podobnych wypadkach.

Pierwsza godzina musztry z bronią.

Postawa zasadnicza z bronią u nogi, oraz „spocznij!“	5 min.
„Na ramię broń!“ i „do nogi broń!“ (na tempa) . .	10 „
Zwroty z bronią (u nogi i na ramieniu)	5 „
Występowanie i meldowanie się z bronią u nogi i na ramieniu	5 „
„W czwórki w prawo zwrot!“ i „w dwuszereg w lewo front!“ (z karabinem u nogi i z kb. na ramieniu) .	5 „
To samo w marszu	5 „
„Odtrąbiono!“ (kolumna marszowa).	2 „
Marsz ze śpiewem	5 „
Ustawianie i rozbieranie kozłów	3 „
Razem	45 min.

Otóż tę zbiórkę i ćwiczenia z musztry uważam za konieczne, natomiast w pozostałych wiadomościach należy ludzi wyszkolić w międzyczasie i z wykorzystaniem wszelkiej nadarzającej się ku temu sposobności, co zresztą bardzo szybko i bez uszczerbku ludzie łatwo przejmą i doskonale sobie przyswoją. W szczególności można będzie, a nawet należy *łączyć* wyszkolenie z musztry formalnej *ze szkołą strzelca, grenadjerką i walką na bagnety.*

Pozostałe, przeto, ćwiczenia z musztry formalnej będą następujące:

1. Chwyty bronią na tempa, a gdy po kilku tygodniach ludzie je dostatecznie opanują i zgrają się w wykonywaniu ich, można już będzie wtedy przejść do chwytów bez temp.
2. Odstępowanie i łączenie.
3. Stawanie w prawo i w lewo.
4. Klękanie } Należy wyjaśnić ludziom odrazu cel
5. Padanie } tego klękania i padania
6. „Pasy zdłuż!“ i „pasy skróć!“

7. „Na pas broń!" i „do nogi broń!"
8. Przewieszanie karabinu } ulgi w niesieniu karabinu
9. Przekładanie broni } w marszu
10. Bieg z karabinem (w ręku i na ramieniu).
11. Pozdrawianie przełożonych.
12. Klękanie z bronią na ramieniu.
13. Nakładanie i zdejmowanie bagnetu w różnych pozycjach.
14. Padanie z bronią na ramieniu.
15. Ładowanie i rozładowywanie w miejscu: stojąc, klęcząc i leżąc, oraz w marszu i w biegu.
16. Nakładanie i zdejmowanie rynsztunku.
17. „Do modlitwy!"
18. Oddawanie honorów bez broni; pojedyńczo z bronią i przez zwarte oddziały.
19. Poczet chorągwiany.
20. Kompanja honorowa.
21. Powtórzenia.

Materjał do tego przedmiotu należy czerpać z następujących podręczników:

1) Musztra zwarta (wydanie sokole).
2) Regulamin piechoty, część I. Musztra (str. 40—46, 68—76, 83—84, 87—91, 96—100, 102—107).

Oba podręczniki dostać można w Wydziale Dostaw Sokolich, Warszawa, ul. Szopena 3.

Nadmieniam jeszcze, iż wymagania, stawiane uczestnikom p. w. przy egzaminie na I stopień p. w. ograniczają się jedynie do znajomości praktycznie musztry, t. zn. do posiadania umiejętności wykonywania odpowiedniego ćwiczenia przez każdego z ćwiczących oddzielnie, pojedyńczo i razem w zespole, nie sięgając zaś aż do wymagania, by posiadać wprawę prowadzenia ćwiczeń, t. j. dowodzenia oddziałem.

(D.c.n.). *S. Marciniak.*

Wydawca i Nakładca Zw. Tow. Gimn. „Sokół". Red. odp. Jan Fazanowicz

Zakł. Druk. F. Wyszyński i S-ka Warszawa, Warecka 15.